

ほけんだより 1月

2021. 1 / 上宇部小保健室

あけましておめでとうございます。
 新たな1年のスタートにいろいろなことに挑戦してみましょう！
 みなさんの1年が元気で充実した年となりますように！

○ 水分補給が大切なのは夏だけじゃない！！

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿ると、線毛はうまく動けません。

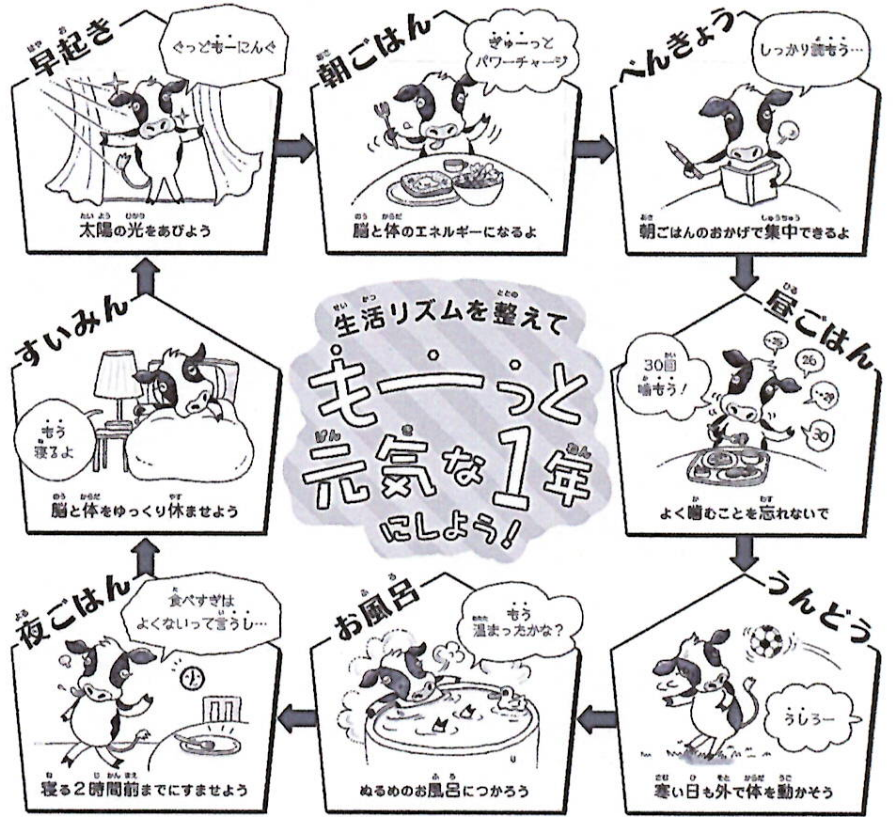
2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

保護者の方へ

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。本格的に冷え込み、体調を崩しやすい季節になりました。本年も引き続き、朝の健康観察をしていただき、発熱がある場合や体調が悪い時は無理をして登校することがないようにお願いします。

○ 去年よりもっと元気に1年を過ごすために！！



○ 冷たい風に、つつい背中が丸まっていませんか?



寒いと、からだを丸めて体から熱が出ていくのを防いでいるという説があります。でも、丸まった姿勢はかえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸が浅く、体の代謝も悪くなり、うまく熱が作り出せず、さらに体温が下がってしまう...という悪循環になるのです。寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。

